บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)



ชื่อหนังสือ (ภาษาไทย) ฝึกสติ 10 วินาที ชีวิตดีขึ้นแน่

ชื่อหนังสือ (ภาษาอังกฤษ) 1 – nichi 10 – byo Mindfulness

ผู้เขียน ฟุจิอิ ฮิเดะโอะ

ผู้แปล ชยาพร ปรีชาปัญญา

ผู้วิจารณ์ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)

สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ (ประเทศไทย) และสำนักพิมพ์

พิมพ์ครั้งแรก เดือนสิงหาคม 2562

จำนวนหน้า 186 หน้า

หนังสือเล่มนี้เป็นการเปิดเผยทัศนะและประสบการณ์ของฟุจิอิ ฮิเดะโอะ ในฐานะของจิตแพทย์ที่มีประสบการณ์ฝึกสติและสมาธิมากกว่า 40 ปี ในหนังสือเล่มนี้เขาจึงมุ่งเน้นนำเสนอแนวคิดการฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนาในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวตะวันตกให้ความสนใจในการฝึกเพื่อฝึกจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้มีความสงบและความสุข ในขณะที่ชาวเอเชียได้สนใจการฝึกสติให้ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันเพื่อประยุกต์ใช้การดำเนินชีวิตในประจำวันได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ฟุจิอิ ฮิเดะโอะได้เริ่มฝึกสติและสมาธิมาเป็นระยะยาวนานและได้รับผลแห่งการฝึกสตินั้น ๆ ทำให้เขาได้ตัดสินใจนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสติมาเผยแผ่ต่อสาธารณชนด้วยการออกแบบวิธีการปฏิบัติฝึกสติให้กับบุคคลผู้สนใจที่เริ่มต้นการฝึก ด้วยการฝึกสติในระยะเวลาเพียง 10 วินาทีเป็นอันดับแรกในแต่ละวันต่อสถานการณ์ โดยการฝึกให้ผู้เริ่มต้นได้ปฏิบัติฝึกการรับรู้ในสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏรอบ ๆ ตัว ตามความเป็นจริง เช่น ฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ ผลที่ได้จากการฝึกสติเพียง 10 วินาทีในแต่ละวันนั้น ผู้เขียนให้การรับรองว่า สามารถพัฒนาสมอง ชีวิต จิตใจให้เป็นไปในทางที่ดีมากขึ้น หากแต่มีข้อแม้ว่าหากทำได้ทุกวันอย่างต่อเนื่อง และหนังสือเล่มนี้เป็นการเปิดประสบการณ์เรียนรู้ที่เขาได้จากการฝึกสติและยืนยันว่าได้ผลอย่างแน่นอน เขาตั้งใจถ่ายทอดประสบการณ์ของการฝึกสติเพียง 10 วินาทีออกเป็นแบบฝึกหัดหรือบทเรียนที่สำคัญเป็นความชัดเจนของการฝึกสติทางด้านพระพุทธศาสนาภายใต้การฝึกสติเป็นวิธีหลัก Kinesiology หรือคือวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อการดูแลความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจที่ผสมผสานตามหลักการแพทย์ตะวันตกและตะวันออกซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพจิตที่ดี

ฟุจิอิ ฮิเดะโอะ เป็นจิตแพทย์และนักเขียน จบการศึกษาจากคณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยคาโงะชิมะ จากนั้นเขาได้ก่อตั้งศูนย์วิจัยขึ้นเพื่อการวิจัยในเรื่องการทำความเข้าเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ เขาได้มีผลงานการเขียนหนังสือลงในแมกกาซีนออออนไลน์ที่ชื่อว่า “เข้าใจการฝึกสติได้ภายใน

7 วัน” (หน้า 185) ซึ่งเนื้อหาที่เขาเขียนเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับจิตใจที่มีการสนับสนุนแหล่งข้อมูลจากแนวคิดจิตวิทยาการแพทย์ตะวันตก และเขายังมีผลงานเป็นบทความวิชาการที่เขียนเชิงอธิบายเรื่องการฝึกทำสมาธิที่สามารถ บำบัด เยียวยา รักษาอาการโรคทางจิตได้อีกด้วย นอกจากนั้น เขายังได้นำวิธีการฝึกสติจากประสบการณ์ที่เขาได้รับมาช่วยให้บุคคลผู้สนใจจำนวนมากให้ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการฝึกสติเพื่อกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจที่คิดในแง่ลบ โดยการจัดสัมมนาหลายครั้ง และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากบุคคลที่สนใจในวิธีการของเขา ทั้งได้กล่าวชื่นชมเขาว่าสามารถอธิบายวิธีการฝึกได้เข้าใจง่าย ชัดเจน สิ่งสำคัญเป็นวิธีการฝึกสติที่สามารถกำจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากจิตใจได้จริง การจัดการสัมมนาโดยให้ความรู้เรื่องวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 4 บท เริ่มจากบทที่ 1 กล่าวถึงการทำงานในสังคมยุคปัจจุบันที่ขาดเวลาในการบริหารจัดการงานของตนในด้านต่าง ๆ และชี้ให้เห็นคุณค่าของการฝึกสติเพียง 10 นาที สามารถทำให้เกิดผลอย่างคุ้มค่า เปลี่ยนชีวิตที่ยุ่งยากสับสนวุ่นวายจากงานที่หลากหลายและความคิดลบในแง่มุมต่าง ๆ จากภาวะที่ไร้สติกลับมามีสติด้วยหลักการ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (หน้า 15)เมื่อได้รับการฝึกสติแล้วจักทำให้เกิดความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น บทที่ 2 เป็นวิธีการฝึกสติไปตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มต้นให้รู้สึกตัวก่อนทันที โดยการตั้งเจตนาไว้เบื้องต้นก่อนว่าจะเริ่มต้นในการฝึกสติ แล้วระลึกรู้อยู่กับอาการความรู้สึกในปัจจุบัน โดยวางใจให้เป็นกลางต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เข้ามา จากนั้นให้พยายามรักษาสติไว้ บทที่ 3 เป็นการแนะนำเทคนิคและข้อสังเกตในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดความคิดลบต่าง โดยให้ตั้งชื่อความรู้สึกต่าง ๆ แล้วเรียกชื่อให้ถูกต้องตามความรู้สึกนั้น ๆ สิ่งที่สำคัญในบทนี้เป็นวิธีการแยกความคิดออกจากอารมณ์และความรู้สึกออกจากกัน โดยบูรณาการศาสตร์การแพทย์เข้ามาช่วยการบำบัดเยียวยารักษาไปในวิธีการฝึกปฏิบัติด้วย และบทที่ 4 จบลงด้วยการประยุกต์การฝึกสติในชีวิตประจำ ไม่ว่าจะทำสิ่งใดอยู่ก็สามารถฝึกสติได้ โดยเริ่มตั้งใจไว้เบื้องต้นว่าจะเริ่มต้นในการฝึกสติ จากนั้นประกาศให้ทราบถึงเจตนารมณ์ของตนที่จะฝึก รวมทั้งตั้งสัจจะกับตนเองด้วยว่าจะฝึกสติตั้งแต่เวลานี้เป็นต้นไป เพื่อที่จะได้มีความรับผิดชอบในการฝึกและเพื่อประสิทธิภาพในการฝึกสติเพิ่มมากขึ้น

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ คือ วิธีการฝึกสติ 10 วินาที ในวิถีชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ทำอะไรอยู่ แม้แต่การเล่นกีฬา ก็สามารถที่จะเจริญสติได้ โดยประยุกต์มาจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรในหมวดของสัมปชัญญะปัพพะ คือ การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การหันซ้าย การแลขวา การคู้เข้า การเหยียดออก การกิน การทาน การดื่ม การคิด การยืน การนั่ง การนอน การตื่น โดยการวางใจให้เป็นกลางต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบในปัจจุบัน ไม่ไหลไปตามกระแสของสิ่งเหล่านั้นจนกลายเป็นการปรุงแต่งไปในโลกสมมุติ ในหนังสือใช้คำว่าโลกเสมือน (หน้า) คือความคิด ซึ่งเป็นวิธีการกำหนดสติที่ปรากฏในข้อความของมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “ย่อมข่มความยินดีหรือความยินร้ายเสียได้” ที่สำคัญในการฝึกสติคือต้องระลึก

รู้สึกตัวอย่างจริงจัง ไม่เช่นนั้นจะตกไปสู่การกระทำที่เรียกว่าโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ หรือเป็นภาวะที่ไร้สติ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มักจะมีความเผลอตัวปล่อยใจลืมกายให้ไหลไปตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ ซึ่งผลที่ได้รับคือความทุกข์จากสิ่งที่ได้ทำ คำที่พูด หรือที่คิดไปนั้น เป็นไปในทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า “ธรรมชาติของจิตมักไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอ” ดังนั้น ผู้เขียนจึงเริ่มต้นแนะนำการฝึกสติโดยให้ตั้งเจตนาที่จะกระทำในกิริยาอาการต่าง ๆ ด้วยการเริ่มรู้สึกตัวก่อนเสมอ จากนั้นจึงให้พยายามทำความรู้สึกตัวในกิริยาอาการนั้น ๆ อย่างตั้งใจ จากนั้นก็ให้รางวัลตนเองทุกครั้งว่าด้วยคำพูดที่ว่าตนเองสามารถทำได้ ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้กระทำการฝึกสติต่อไปในอนาคตอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ผู้เขียนเน้นให้คำแนะนำการฝึกสติ 10 ไม่เพียงแต่การกระตุ้นเตือนพร้อมแนะนำวิธีการฝึกสติให้บุคคลผู้สนใจกลับมารู้สึกตัวทันทีที่มีความรู้สึกต่าง ๆ เท่านั้น เขายังได้ลงมือปฏิบัติหรือฝึกสติอย่างจริงจังด้วย โดยใช้ประสบการณ์การปฏิบัติจากระยะเวลาถึง 40 ปี ที่ทำให้เขาได้รับผลการฝึกสติด้วยตัวของเขาเอง จึงได้ยืนยันหนักแน่นว่าการฝึกสติเพียง 10 วินาที ต่อวันจะสามารถทำให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกได้ผลที่น่าประทับใจ ตามที่เขาเขียนว่า “เพียงเพิ่มการฝึกสติในเวลา 10 วินาที เข้าไปในชีวิตประจำวันเท่านั้น หลายท่านก้รู้สึกได้จริงถึงผลลัพธ์อันน่าตกใจ การมีสตินี้จะเชื่อมโยงกับการที่เรารู้ตัวมากขึ้น เวลาที่ทำงานด้วยภาวะที่มีสติ การทำงานก้จะราบรื่นเรียบร้อย” (หน้า 6) ดังนั้น เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นการแนะนำวิธีการฝึกสติเพียง 10 วินาที จากประสบการณ์โดยตรงของผู้เขียน

สิ่งที่น่าชื่นชมคือความสามารถของผู้เขียน ที่พยายามเขียนกระตุ้นให้บุคคลที่ไม่มีเวลาว่างได้สามารถฝึกสติในชีวิตประจำวันได้โดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไข ทั้งยังสามารถนำศาสตร์ทางตะวันตกที่เป็นวิทยาศาสตร์แบบ Kinesiology มาเสริมในการฝึกสติได้อย่างลงตัว ซึ่งสามารถส่งเสริมให้การฝึกสติให้เป็นไปอย่างราบรื่น นอกจากนั้น ผู้เขียนสามารถเขียนแนะนำการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนโดยอธิบายอย่างง่ายๆ เริ่มต้นด้วยประกาศตนว่าจะเริ่มฝึกสติ จากนั้นก็รู้สึกชัดตามความเป็นจริงในขณะนั้น เมื่อครบ 10 วินาทีก็ประกาศหยุดการฝึก แล้วพยายามแนะนำให้รักษาสติที่ทำได้ต่อไป โดยใช้การฝึกสติในอิริยาบถหรือการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ทุกคนมีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติมาช่วยในการฝึกสติ เช่น การฝึกสติอยู่กับลมหายใจ การฝึกสติกับการขยับนิ้วมือหรือเก็บสิ่งของต่าง ๆ การฝึกสติกับการกิน การฝึกสติกับการยืน การฝึกสติกับการเดิน และการฝึกสติกับการคิด เป็นต้น ซึ่งผู้เขียนยืนยันว่าเมื่อได้รับการฝึกสติอย่างนี้แล้วจะสามารถหลุดออกจากโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติของกระบวนการทำงานของร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดการทำงานผิดพลาดไปทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะส่งผลต่อระบบความคิดที่เรียกว่าเป็นความคิดในด้านลบ ซึ่งผู้เขียนให้คำนิยามว่า “สภาวที่โลกจิตนาการอยู่เต็มหัวไปหมด” (หน้า 15) เพียงแค่กลับมา

รู้สึกตัวแล้วกลับมาดูโลกตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ 10 วินาที ก็จะสามารถหลุดออกจากโลกสมมุติ คือความคิดได้

ฟุจิอิ ฮิเดะโอะ ได้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติเพียง 10 วินาที สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ด้วยการตื่นตัวในการรับรู้กับสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่กำลังเป็นอยู่ตามความเป็นจริง โดยไม่มีส่วนร่วมในการปรากฏการณ์นั้น ๆ คือ วางจิตใจให้เป็นกลางกับการรับรู้ ไม่โอนเอนหรือเข้าร่วมกับอารมณ์จนพัฒนากลายเป็นความรู้สึก ตั้งใจฝึกสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง ไม่เพ่งจ้องลงไปในกิริยาอาการทั้งหลาย ไม่ทำกิริยาอื่น ๆ พร้อมกัน ให้ทำไปทีละอย่าง ซึ่งทั้งหมดเป็นกระบวนการฝึกสติ นอกจากนั้นเขายังได้ชี้ให้เห็นว่าการจะสิ้นสุดหรือยุติความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องมีสติกลับมาระลึกรู้สึกตัวที่ภายในของตัวเราตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ เพราะสาเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริงไม่ได้อยู่ภายนอกกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าที่ได้ค้นพบ ดังข้อความที่เขาได้เขียนไว้ “ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงตระหนักว่า ปัญหาและความทุกข์นั้นไม่ใช่สิ่งที่อยู่นอกกาย เหตุของความทุกข์และความกังวลนั้นคือความคิดด้านลบภายในตัวเรา” เขาจึงได้พยายามที่จะฝึกสติตามแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน เมื่อได้รับประสบการณ์โดยตรงจากการฝึกแล้วจึงได้เริ่มเห็นคุณค่าของการฝึกสติด้วยการสอนให้กับบุคคลผู้สนใจให้เริ่มต้นฝึกสติ 10 วินาที จากนั้นก็ให้พยายามรักษาสติต่อไป ซึ่งเป็นวิธีการสอนให้ทุกคนได้รับผลคือความสุขได้ในชีวิตระจำวันทุกวัน ซึ่งเป็นวิถีการฝึกตามแบบอย่างพระพุทธเจ้านั่นเอง ดังที่เขาได้เขียนว่า “ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอน วิธีที่จะทำให้มีความสุข การนั่งสมาธิ การบำเพ็ญเพียร การรักษาจิตที่พระองค์ได้ตรัสรู้แก่เหล่าสาวก (หน้า 20)

ภาพรวมของหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นการเขียนรวบรวมวิธีการฝึกสติ ซึ่งเป็นกระบวนการสอนจากพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้ค้นพ้นพบวิธีการนี้ จึงสามารถพัฒนาตนไปสู่การตรัสรู้ธรรมได้ จึงมีการนำมาสอนต่อให้กับพุทธศาสนิกชน โดยพระพุทธศาสนาในนิกายต่าง ๆ ได้นำมาประยุกต์ใช้สำรับสอนให้กับชาวพุทธและผู้สนใจทุกคน ดังที่เขากล่าวว่า “ด้วยวิธีการฝึกสตินี้เองพระพุทธเจ้าจึงตรัสรู้ ดังนั้น วิธีการนี้จึงได้ถูกส่งต่อมายังพุทธศาสนิกชนนิกายต่าง ๆ โดยอยู่ในรูปแบบที่หลากหลาย” (หน้า 1) จึงสื่อให้เห็นได้ว่าแม้พระพุทธศาสนาจะผ่านกาลเวลาล่วงเลยไปแล้วถึงสองพันกว่าปี แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นความจริงก็ยังได้รับความนิยมจากบุคคลทั้งหลาย เพราะเป็นคำสอนที่สามารถพิสูจน์ได้และเป็นวิทยาศาสตร์ที่มีเหตุมีผล โดยที่ผู้เขียนได้อุทิศตนในการเข้ารับการฝึกสติวันละ 10 วินาที อย่างต่อเนื่องทุกวัน ทำให้เขาได้พบกับความสุขตามหลักการสอนของพระพุทธศาสนา ดังที่เขากล่าวว่า “ผมผู้ซึ่งไม่ค่อยยอมรับในตัวเองได้พบกับการฝึกสติ จากนั้นผมก็ฝึกสติอย่างต่อเนื่องในทุกวันจนสามารถยอมรับตัวเองได้มากขึ้นและมีความสุขได้มากขึ้น” (หน้า 182)

เสน่ห์ของการเขียนเล่าเรื่องของฟุจิอิ ฮิเดะโอะ ในหนังสือเล่มนี้คือ วิธีการฝึกสติ 10 วินาที ยิ่งได้อ่านก็มีความปรารถนาอยากรู้ว่า สิ่งที่ผู้เขียนรับรองผลของการฝึกสติ 10 วินาที จากการฝึกนั้นมีวิธีการฝึกในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พร้อมกับได้ผลอย่างไรบ้างในกระบวนการพัฒนาตนเอง

สำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งมีวิธีการเขียนโยงกับเนื้อหาของวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนเนื้อหาของวิธีการฝึกสติให้มีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร ซึ่งก็ได้รับคำตอบที่น่าสนใจและน่าประทับใจถึงวิธีการเขียนของเขา ที่ชี้ให้เห็นความใส่ใจในรายละเอียดแม้จะเป็นเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ผู้เขียนยังสามารถเขียนวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้อย่างน่าประทับใจ เช่น การฝึกสติในการตีกอล์ฟ ซึ่งผู้อ่านอาจจะคิดไม่ถึงว่าแม้การเล่นกีฬา เช่น ตีกอล์ฟจะสามารถฝึกสติได้เช่นเดียวกัน และผู้เขียนได้เขียนผลที่ได้จากการฝึกสติเพียงแค่ 10 วินาที สามารถเปลี่ยนการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การดำเนินชีวิตประจำวันคุ้มค่ามากขึ้น อีกทั้งยังสามารถเขียนเชื่อมโยงหลักการทางวิทยาศาสตร์ Kinesiology มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการฝึกสติอย่างน่าสนใจ เช่น ที่เขาเขียนไว้ว่า เมื่อจิตใจรู้สึกห่อเหี่ยว ความคิดก็มีจะแต่มืดบอดลง เขากล่าวว่า “ให้ขยับมือและกลอกตาให้เป็นสัญลักษณ์อินฟินิตี้ ∞” (หน้า 123) เพื่อฝึกจิตใจให้หลุดจากความเศร้าหรือความคิดด้านลบ ซึ่งผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นว่าหลักวิทยาศาสตร์กับพระพุทธศาสนาไปด้วยกันได้โดยประการทั้งปวง เพราะเป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นความเป็นจริงได้ตามหลักการของเหตุผล ซึ่งเขาเองได้ทำการทดลองด้วยตัวเองก่อนแล้วได้ผล

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับผู้อ่านทุกคน ไม่จำกัดเพศ อายุ วัยหรืออาชีพ ขอเพียงแค่ 10 วินาทีในการเริ่มต้นที่จะฝึกสติ ก็จะทำให้เห็นว่าการฝึกสติจะสร้างประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนได้ เช่น การออกจากความคิดที่ฟุ้งซ่าน ความคิดด้านที่ไม่ดี ช่วยให้สมองมีความปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย รู้สึกลดความตื่นตระหนกตกใจ ฟื้นฟูสมาธิให้จิตตั้งมั่นได้ดี รับรู้รสชาติของอาหารได้มากขึ้น ดังนั้น บริษัทใหญ่ ๆ หลายบริษัทในชาติตะวันตกได้ให้พนักงานของตนได้เข้ารับการฝึกสติเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เช่น บริษัท Google, Intel, P&G และ Facebook ก็ได้นำการฝึกสติเข้ามาใช้ในการอบรมพนักงานเช่นเดียวกัน (หน้า 22) เพราะผลที่ได้รับคุ้มค่าสามารถเยียวยารักษาหรือบำบัดบุคคลที่ป่วยโรคซึมเสร้า วิตกกังวล มีความเครียดสะสมให้กลับมามีความสุขในชีวิตประจำวันต่อไปได้ นอกจากนั้น ผู้เขียนยังได้เขียนวิธีการมีความสุขด้วยการเจริญสติทำสมาธิผ่านการแผ่เมตตาอีกด้วย (หน้า 175) ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงถือว่ามีคุณค่าเพราะได้เขียนถึงวิธีการฝึกสติเพื่อความสุขของทุก ๆ คนที่ผู้เขียนได้แบ่งปันจากประสบการณ์การฝึกสติและนำมาให้ทุก ๆ คนได้มีความสุขร่วมกัน โดยผ่านหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ทุกคนได้นำไปฝึกเพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขต่อไป

โดยสรุป หนังสือเล่มนี้เหมาะสมสำหรับทุก ๆ คน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายเนื้อหาของการฝึกสติได้ในทุก ๆ อิริยาบถ ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกสติโดยประยุกต์จากคำสอนทางพระพุทธศาสนา อันเป็นสาระที่สำคัญของเคล็ดลับของการมีความสุข หนังสือเล่มนี้ยังได้ซ่อนความปรารถนาดีของผู้เขียนไว้ในการฝึกสติอีกด้วย คือ เมื่อได้ฝึกสติแล้วแม้เพียง 10 วินาที แต่นาทีต่อไปหลังจากนั้นผู้เขียนเน้นให้เป็นการรักษาสติที่ฝึกไว้นั้นให้ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการรักษาสติที่เกิดขึ้นไว้

นั่นเอง พร้อมทั้งยังได้บอกถึงผลแห่งการฝึกสติสามารถทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาในหน้าที่การทำงานต่าง ๆ ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้น และทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ เพราะมีทั้งหลักการฝึกสติที่เป็นแบบชีวิตเรียบง่ายที่ปรากฏในชีวิตประจำวันที่ทุกคนสามารถทำได้ และยังได้เขียนถึงหลักการทางวิทยาศาสตร์มาเสริมความรู้ความเข้าใจให้เห็นเป็นกระบวนการฝึกสติให้ได้ผลสำเร็จอันสูงสุด ซึ่งเป็นความปรารถนาของผู้เขียนที่ต้องการแบ่งปันประสบการณ์ในการฝึกสติแล้วได้ผลคือความสุขให้สำหรับทุกคนที่สนใจ ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงจัดว่าทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ที่ผู้เขียนพยายามส่งความรักความปรารถนาดีไว้ให้แก่มวลมนุษย์ทุกคน ด้วยการเขียนเป็นแนวทางแห่งการฝึกกสติ 10 วินาที ให้ทุกคนได้ใช้ฝึกเป็นแนวทางในการปลดเปลื้องตนเองออกจากความทุกข์ และบรรลุถึงความสุขต่อไป